



6 de Outubro de 2022, día nacional
Na UDC o 5 de Outubro de 2022

Día das Universidades Saudables

VIII Edición



Reto 10.000

doazóns de sangue durante
o mes de Outubro. ¡Infórmate!

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Reparto de froita (opcional)

nas facultades, escolas, oficinas,
unidades, servizos e bibliotecas

#DiaUniSaudables
#Reto10000

Imagen de rawpixel.com en Freepik





URL: <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/6x1/> Radio CUAC, 11 de outubro.

A ETSAC NO VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES

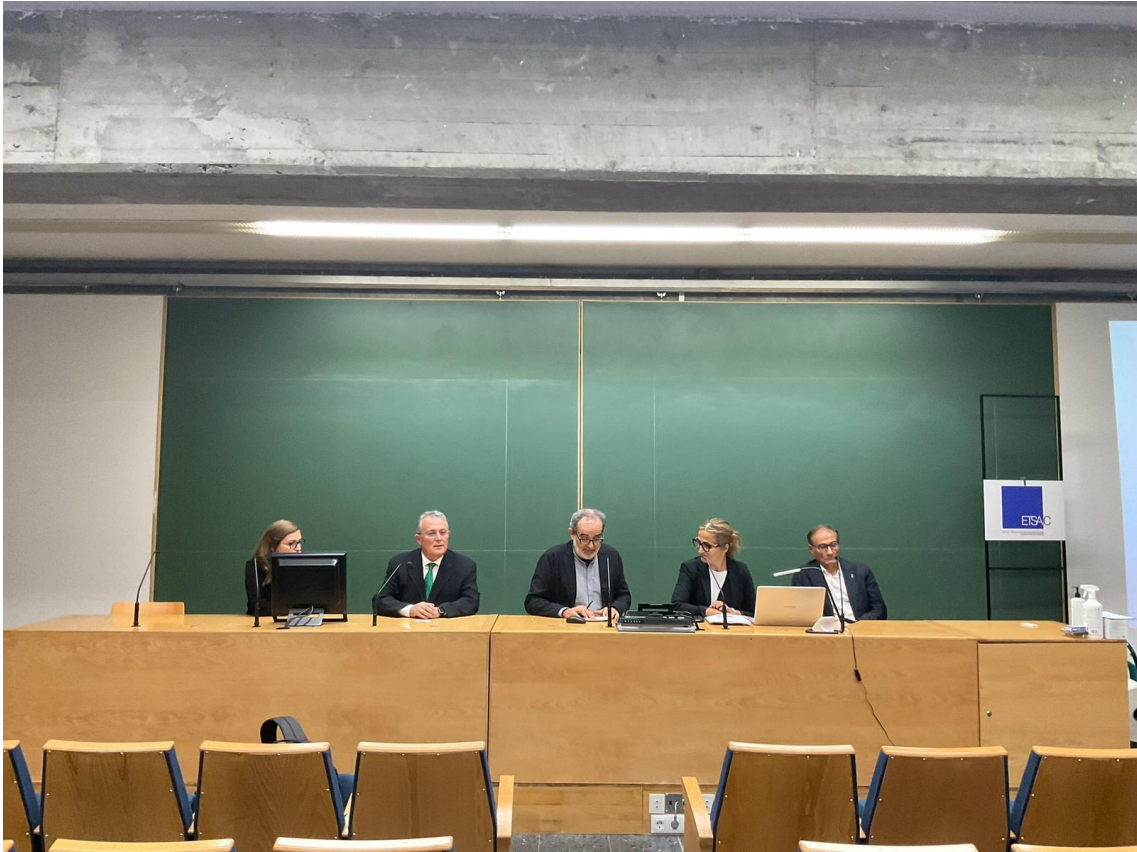
Día: 5 de outubro de 2022

PALESTRA DOBRE: ARQUITECTURA E SAÚDE (Evento inaugural)

13:00 h –ETSAC, Salón de Actos, Inauguración: vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e director UDC Saudable.

Relatores: CRISTINA ANSEDE E JAVIER NEILA





EXPOSICIÓNS NA ETSAC NO MES DE OUTUBRO:

**INAUGURACIÓN EXPOSICIÓN: ARQUITECTURA PARA A SAÚDE
ARQUITECTURA SEN FRONTEIRAS.**

EXPOSICIÓN BIBLIOGRÁFICA NA ETSAC: ARQUITECTURA, HÁBITAT E SAÚDE.

**EXPOSICIÓN “HABITABILIDADE BÁSICA NA INDIA”
FUNDACIÓN VICENTE FERRER**

**EXPOSICIÓN DE TRABALLOS DE FIN DE GRAO SOBRE ARQUITECTURA E SAÚDE (sen
data)**

#DiaUnSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote  **Reto 10.000**
DOA SANGUE
 SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

E.T.S. ARQUITECTURA

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

 **UDCSaudable**


 Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
 Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
 Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos
 da túa vida para salvar a doutros.



ACTIVIDADES DIFERIDAS DA ETSAC NO VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE, NOVEMBRO 2022

PALESTRA: BARREIRAS FÍSICAS E LIMITACIÓNS NO FOGAR E NO HÁBITAT HUMANO

2 de novembro, 13.00 horas -ETSAC, Salón de Actos, libre acceso ata completar aforo, ONCE

PALESTRA-CONFERENCIA: HABITABILIDADE BÁSICA: AS CONDICIÓNNS QUE FAN DIGNA A VIDA

9 de novembro 13.00 horas, -ETSAC, Salón de Actos, libre acceso ata completar aforo, JULIÁN SALAS, director do Instituto Complutense de Habitabilidade Básica, Universidade Complutense de Madrid

ENTIDADES COLABORADORAS UDC SAUDABLE

Máis información **UDC Saudable** en:
<https://www.udc.es/gl/udcsaudable/>

[Doazón de Sangue ADOS-SERGAS: Reto 10000](#)

UNIVERSIDADES SAUDABLES

Reto 10.000

doazóns de sangue
do 1 ao 31 de outubro.
Doa!

#DiaUniSaludables
#Reto10000

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE RIAZOR/ETS NÁUTICA E MÁQUINAS: RETO 10000, 4 de outubro

#DiaUniSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote  **Reto 10.000**
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

DOA SANGUE

SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

E.T.S. NÁUTICA E MÁQUINAS

Martes, 4 de outubro

UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA PRINCIPAL

09:30 a 14:30 horas

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA  **UDC Saudable**

 Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos
da túa vida para salvar a doutros.

 AGENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE  Información en galego, español e inglés
900 100 828
Teléfono gratuíto  Xacobeo 21-22

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE A ZAPATEIRA/ETSAC: RETO 10000, 5 de outubro

#DiaUniSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote  **Reto 10.000**
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

DOA SANGUE

SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

E.T.S. ARQUITECTURA

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA  **UDC Saudable**

 Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos
da túa vida para salvar a doutros.

 AGENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE  Información en galego, español e inglés
900 100 828
Teléfono gratuíto  Xacobeo 21-22

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE FERROL/FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA: RETO 10000, 5 de outubro

#DíaUnSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote

DOA SANGUE


SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**


**FACULTADE ENFERMARÍA
E PODOLOXÍA**


Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL DIANTE DA FACULTADE DE
ENFERMARÍA E PODOLOXÍA


09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA


 **UDC Saudable**

 Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos
da túa vida para salvar a doutros.

 AXENIA DE DOAZÓN
DE ÓRGANOS
E SANGUE

 Información en todo o país
900 100 828
Tódono gratuíto

 Xacobeo 21-22

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE ELVIÑA/FACULTADE DE INFORMÁTICA: RETO 10000, 18, 19 e 20 de outubro

#DiaUniSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

F. INFORMÁTICA

UNIDADE MÓBIL NO APARCAMENTO DA FACULTADE
(ENTRADA PLANTA BAIXA)

Martes, 18 de outubro
Mércores, 19 de outubro
Xoves, 20 de outubro

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos
da túa vida para salvar a doutros.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
Informa en outras linguas e idiomas: 900 100 828
Xacobeo 21-22

EVENTOS ORGANIZADOS NAS FACULTADES E ESCOLAS DA UDC

Por campus e orde alfabético,

CAMPUS DE A CORUÑA

- [Facultade de Ciencias, Campus de A Zapateira](#)



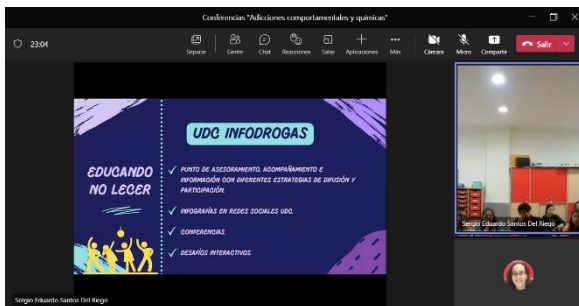
Xestión e Manexo de estrés, FEAFES, 36 persoas (19 presenciais e 17 on line)

- [Facultade de Ciencias da Saúde: Programa, Campus de Oza](#)

Mércores 5 de Outubro

Conferencias "Adicciones comportamentais e químicas"

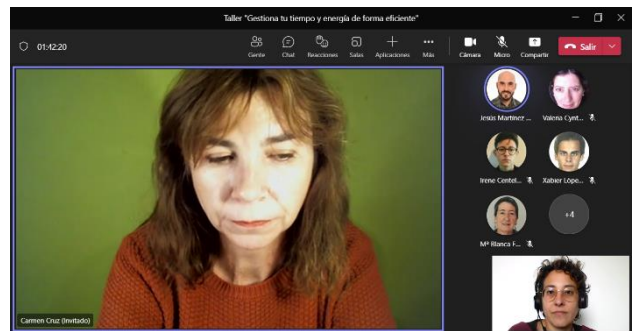
- ✓ Impartidas por: Dona Rebeca Graña Torralba, educadora social e TSOC de ASFEDRO, e Dona María Fernández Álvarez, educadora social e técnica provincial de xuventude de Cruz Vermella Española na Coruña.
- ✓ Horario: 16:00-18:30 horas.
- ✓ Modalidade: híbrida (presencial no Laboratorio Vermello do Edificio do Grao en Terapia Ocupacional, Campus de Oza, e virtual a través de Teams).
- ✓ Asistencia: 21 persoas (20 en presencial, 1 en virtual; 19 estudantes da FCS, 2 docentes da FCS).



Martes 11 de Outubro

Taller "Xestiona o teu tempo e enerxía de forma eficiente".

- ✓ Impartido por: Dona Carmen Cruz Fábrega, psicóloga sanitaria e formadora especializada en benestar emocional e comunicación, colaboradora da Fundación MAPFRE.
- ✓ Horario: 12:00-13:30 horas.
- ✓ Modalidade: virtual (a través de Teams).
- ✓ Asistencia: 24 persoas (22 persoas da UDC, 2 persoas externas á UDC).



Martes 18 de Outubro

Paseo saudable polo Campus de Oza en compañía de cans de terapia.

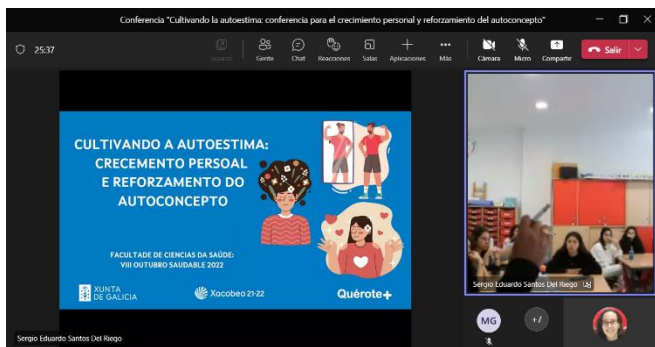
- ✓ Impartido por: Profª. Adriana Ávila Álvarez, decana da FCS e coordinadora da Unidade de Investigación de Terapia Ocupacional en intervencións non farmacolóxicas; Profª. Mirian Vizcaíno Cela, terapeuta ocupacional e directora do Centro de Día Hera; e Don Daniel Ramos Veiguela, terapeuta ocupacional da entidade IncrescenTO.
- ✓ Horario: 18:30-19:30 horas.
- ✓ Lugar: Edificio do Grao en Terapia Ocupacional, Campus de Oza.
- ✓ Asistencia: 9 persoas (7 estudantes da FCS, 2 estudantes doutras facultades da UDC).



Mércores 19 de Outubro

Conferencia "Cultivando a autoestima: crecemento persoal e reforzamento do autoconcepto".

- ✓ Impartida por: Dona Nuria Roibás Polo, psicóloga de Quérote+, Xunta de Galicia.
- ✓ Horario: 16:00-18:00 horas.
- ✓ Modalidade: híbrida (presencial no Laboratorio Vermello do Edificio do Grao en Terapia Ocupacional, Campus de Oza, e virtual a través de Teams).
- ✓ Asistencia: 34 persoas (16 en presencial, 18 en virtual; 23 persoas da UDC, 11 persoas externas á UDC, da Corporación Universitaria Minuto de Dios de Colombia).



Mércores 26 de Outubro

Conferencia "Empoderamento das persoas coidadoras: Presentación do proxecto Erasmus+ GivingCare".

- ✓ Impartida por: Prof^ª. Adriana Ávila Álvarez, Prof. Iván de Rosende Celeiro, Prof^ª. Laura Nieto Riveiro, Prof^ª. Lorena López Rodríguez, Prof^ª. Nereida Canosa Domínguez e Prof^ª. Thais Pousada García (docentes FCS).
- ✓ Horario: 16:00-17:30 horas.
- ✓ Modalidade: híbrida (presencial na Aula de 1º-3º do Edificio do Grao en Terapia Ocupacional, Campus de Oza, e virtual a través de Teams).
- ✓ Asistencia: 23 persoas (13 en presencial, 10 en virtual; 13 persoas da UDC, 10 persoas externas á UDC, da Corporación Universitaria Minuto de Dios de Colombia).



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Xoves 27 de Outubro

Acto polo Día Mundial da Terapia Ocupacional: Entrega de Medalla de Ouro de Terapia Ocupacional 2022 a Dona Amparo Tessio de Costamagna Perales

- ✓ Horario: 17:30-18:30 horas.
- ✓ Lugar: Salón de Actos do Campus de Oza.
- ✓ Asistencia: 100 persoas.
- ✓ Noticias en prensa:
 - <https://www.elespanol.com/quincemil/articulos/cultura/amparo-tessio-de-costamagna-perales-medalla-de-oro-de-terapia-ocupacional-de-la-udc>
 - <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/coruna/coruna/2022/10/27/medalla-amparo-coruna/00031666883087837914150.htm>
 - <https://www.laopinioncoruna.es/coruna/2022/10/27/ciencias-da-saude-entrega-medalla-77767802.html>
 - https://www.xunta.gal/notas-de-prensa/-/nova/74036/xunta-destaca-papel-terapia-ocupacional-para-que-las-personas-con-discapacidad?langId=es_ES



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Medalla de Oro
Terapia Ocupacional
2021/2022
27 DE OCTUBRE 2022
Salón de actos, Facultade de Ciencias da Saúde
Hora: 17:30h



**AMPARO TESSIO
COSTAMAGNA**

Organizadores:
COTOGA
Asociación Galega de Terapia Ocupacional
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
Facultade de Ciencias da Saúde

La Voz de Galicia

OPORTA 20% DTIC. Suscríbete a ritmo de precio. [Contáctanos](#)

A COLECCIÓN DEZANO
Medalla para Amparo en A Coruña

INDULO ANTONIOLU
A Coruña



27 oct 2022. Actualizado a las 03:00 h.

Compartir: [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#)

Compartir: [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#)

En personas como ella, la profesión no estaría tan reconocida. El Colegio Oficial de Terapeutas Ocupacionales de Galicia y la Facultad de Ciencias da Saúde de la Universidade da Coruña entregaron la medalla de oro de terapia ocupacional a **Amparo Tessio de Costamagna Perales**. A la cita acudió la alcaldesa, Inés Rey. Hablar de Amparo es hablar de una persona que desempeñó un papel relevante en el área de la gestión y fue presidenta de la asociación española de la profesión desde el año 1982.



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- [Facultade de Dereito, Campus de Elviña](#)



- [Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Filoloxía, Campus de A Zapateira](#)



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



45 presentes e 11 on line na Facultade de Filoloxía

- **Facultade de Fisioterapia: Programa-II Xornadas de Fisioterapia e Saúde, Campus de Oza**
 - Conferencia on line



Quérote+



ASFEDRO

+ Lúa Vermella Xuventude

AFRONTAMOS 21

Agadix

aecc

Comuña Alcer

ados

anasbabi
ciliopatías

FUNDACIÓN
INGADA

adaceco

AGL

agalure

nutriciona

Affinor

querENDO

EROSKI
center

VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Medalla de Oro
Terapia Ocupacional
2021/2022

27 DE OCTUBRE 2022

Salón de actos. Facultade de Ciencias da Saúde

Hora: 17:30h



**AMPARO TESSIO
COSTAMAGNA**

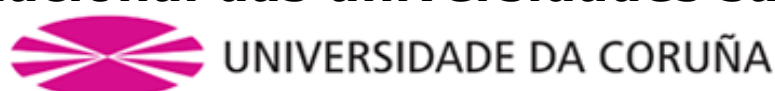
Organizadores:



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- **Facultade de Socioloxía**

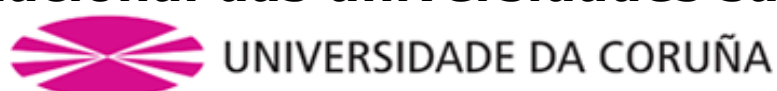


- **Facultade de Turismo, Campus de A Zapateira**



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

CAMPUS DE FERROL

- [Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro](#)



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



- **Facultade de Enfermaría e Podoloxía: Programa, Campus de Esteiro**
 - Día Internacional da Podoloxía
 - Conferencia on line



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



FEP: 67 persoas presenciais e 7 on line, U Sénior Ferrol: 23 presenc.

Temas. Alerxias e Intolerancias Alimentarias e Alimentación Saudable.

OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

[ESPAZO COMPARTIDO](#)



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VIII Outubro UDC Saudable 2022

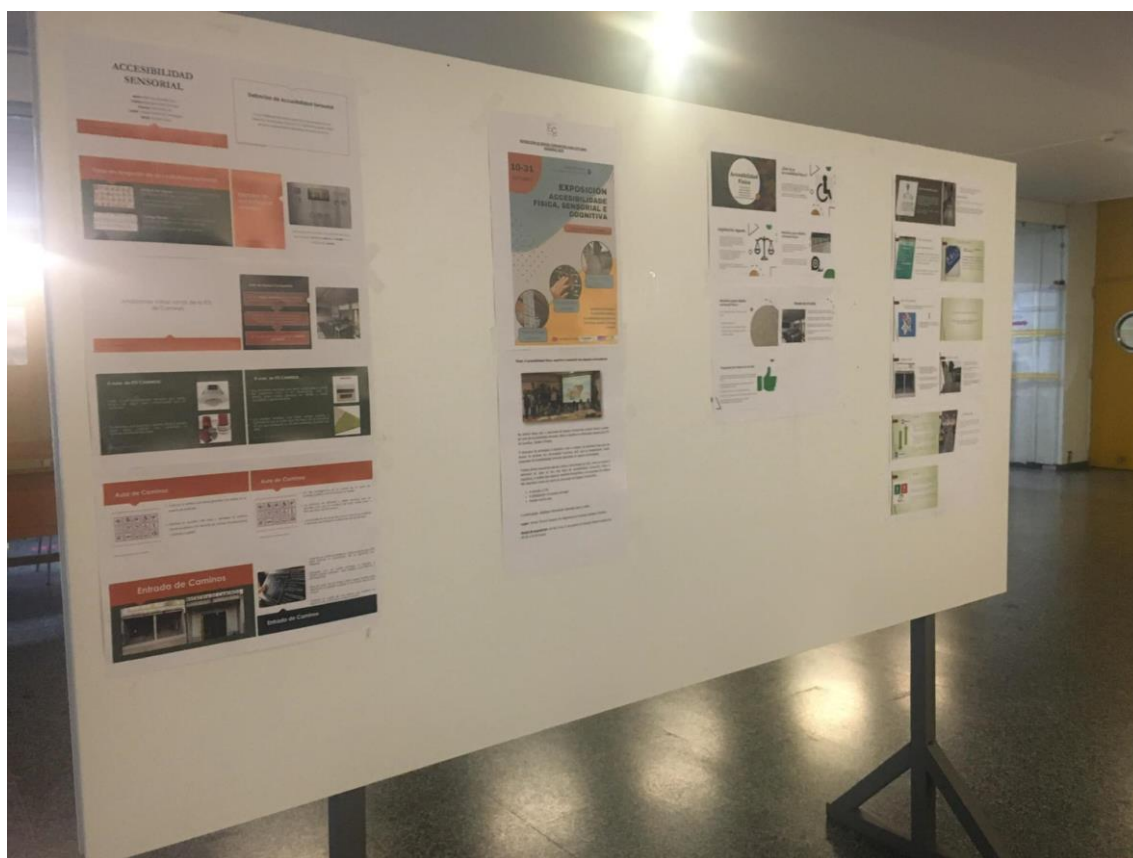
5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE MEDIO-AMBIENTE (OMA)

VIII-OUTUBRO UDC SAUDABLE E SUSTENTABLE
SÚMATE COA OMA AO COIDADADO DA NATUREZA E DA TÚA SAUDE

05/10/2022. 16:00-18:00h
PRACTICA A COMPOSTAXE

18/10/2022. 11:00-13:00h
RÓTEIRO: AS CORES DO OUTONO

18/10/2022. 16:00-19:00h
VOLUNTARIADO AMBIENTAL
ACTIVO CON FLORA INVASORA

19/10/2022. 16:30-18:30h
ILUSTRACIÓN NA NATUREZA
CON CALROS SILVAR

20/10/2022. 15:30-17:30h
BAÑO DE BOSQUE

27/10/2022. 16:30-18:30h
BIOBLITZ: DESCUBERTA DE
BIODIVERSIDADE

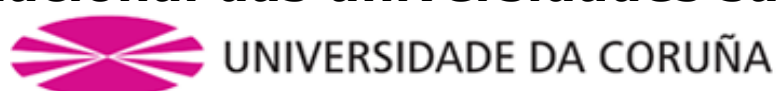
Infórmate e inscíbete!
https://www.udc.es/gl/sociedade/medio_ambiente-/oma3@udc.gal

UDC Saudable Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS- Qué é un recoñecemento médico laboral?

Recoñecementos médicos

- 1.- Identificación dos protocolos a aplicar
- 2.- Citación dos/as traballadores/as
- 3.- Realización dos exames de saúde
- 4.- Entrega dos resultados ao persoal
- 5.- Entrega dunha Memoria coas principais conclusións ao SPP



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE: A CORUÑA E FERROL



UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OUTUBRO SAUDABLE 2022

CAMPUS A CORUÑA
EDIFICIO NORMAL - PASEO DE RONDA, 47, 1º

11 DE OUTUBRO DE 2022, 09:30, AULA 1 CONFERENCIA "EXERCICIO TERAPÉUTICO E FUNCIÓN EN FISIOTERAPIA" Prof. Isabel Raposo Vidal, UDC	17 DE OUTUBRO DE 2022, 10:30, AULA 1 CONFERENCIA "NUTRICIÓN E SAÚDE" Equipo de Nutrición
18 DE OUTUBRO DE 2022, 10:30, AULA 1 CONFERENCIA "A AUGA, ESENCIAL PARA A VIDA" Prof. Rosa Meijide Falde, UDC	19 DE OUTUBRO DE 2022, 17:30, AULA 1 CONFERENCIA "A CALIDADE DE VIDA RELACIONADA COA SAÚDE: QUE É E POR QUE DEBEMOS AVALIALA" Prof. Mª Isabel Vázquez Rodríguez, UDC
25 DE OUTUBRO DE 2022, 11:30, AULA 1 CONFERENCIA "BENESTAR, VULNERABILIDADE E COIDADOS. APRENDIZAXES DA PANDEMIA" Prof. Antía Pérez Caramés, UDC	28 DE OUTUBRO DE 2022, DE 10 A 14 HORAS ANDAINA SAUDABLE "ROTEIRO DE BETANZOS A CHELO" Prof. Marina Castro García, UDC

PRAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA

www.udc.es/senior/

OUTUBRO SAUDABLE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
En todas as actividades, a entrada é libre ata completar aforo.

2022

- ALIMENTACIÓN SAUDABLE**
 - Martes 11. 10:30 a 12:00. Aula -1.2
 - Nutrición
- CEREBRO E DOR**
 - Mércores 19. 11:30 a 12:30. Aula 2.1
 - Prof. Antonio José Souto Gestal
- POLÍTICA SANITARIA EN ESPAÑA: ESTÁ ENFERMO O NOSO SISTEMA DE SAÚDE?**
 - Mércores 19. 18:30 a 19:30. Aula 2.1
 - Prof. Mónica Belén Fernández Suárez
- GRUPOS DE TRABAJO SAUDABLES: TOMA DE DECISIONS, CONFLICTO E MEDIACIÓN**
 - Mércores 26. 18:30 a 19:30. Aula 2.1
 - Prof. Adela Milagro Reig Botella
- ANDAINA BETANZOS - CHELO**
 - Venres 26. 16:00 a 14:00
 - Prof. Marina Castro García

Inscripción previa

www.udc.es/senior/
secretaria.senior.ferrol@udc.gal
881013631 881016315



VIII Outubro UDC Saudable 2022

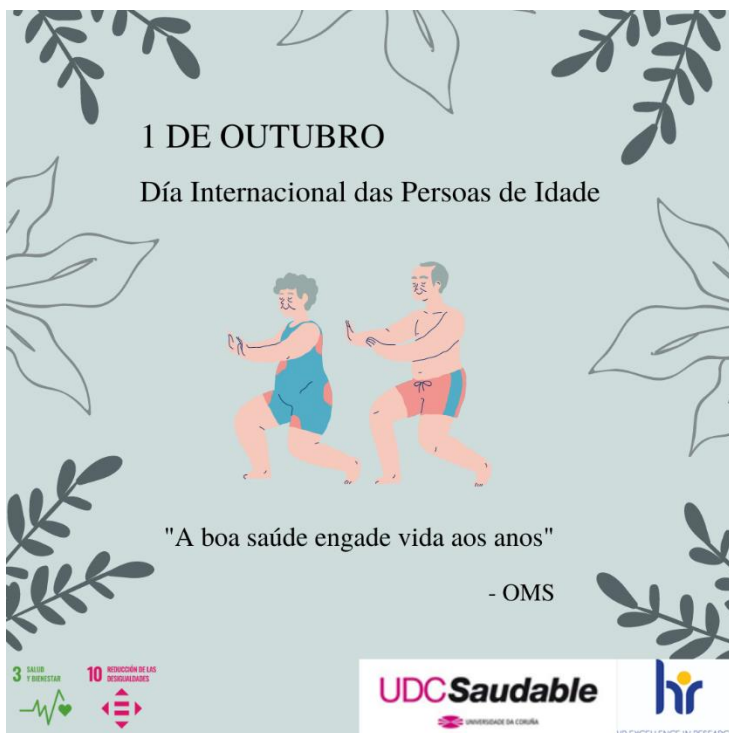
5 de outubro
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2022

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS DE IDADE.



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

3 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO HÁBITAT E DA ARQUITECTURA.

5 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DOS DOCENTES.

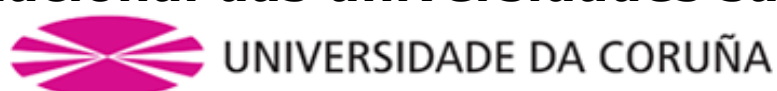
8 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA.

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

14 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA DOAZÓN DE ÓRGANOS, TECIDOS E SANGUE.



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN.

19 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA LOITA CONTRA O CANCRO DE MAMA.

24 DE OUTUBRO, DÍA CONTRA O CAMBIO CLIMÁTICO.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS.

27 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL.



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SEMANAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2022

SEMANA VEXETARIANA

3-9 de Outubro de 2022

SEMANA EUROPEA CONTRA O CANCRO

7-13 de Outubro de 2022

SEMANA EUROPEA PARA A SEGURIDADE E SAÚDE NO TRABALLO

24-30 de Outubro de 2022



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

Actividade Física e Deporte (Área de Deportes).
Rutinas, Lecer e Tempo Libre.
Alimentación Saudable.
Benestar Psico-social.
Saúde Sexual.
Uso e abuso Alcol, Tabaco e Drogas, Outros.
<https://www.udc.es/iglu/udsaudable/>.
Responsabilidade Social:
Persoal/Comunidade/Contorna

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES (REUS).
<https://www.unisaludables.es/reu/>

RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPS).
<http://riups.estudiantes.wtr3de.com/riups>

UDC SAUDABLE ESTUDANTES COMO AXENTES PROMOTORES DE SAÚDE

POR QUE PROMOCIÓN DA SAÚDE E UNIVERSIDADE?

A Promoción de Saúde é AUTOCUIDARSE PARA MELLORAR A SAÚDE e tamén basease en actuar CONXUNTAMENTE COA POBOACIÓN para potenciar a VIDA SAUDABLE das persoas (*Declaración de Ottawa, 1986*)

A Promoción de Saúde é "o proceso que permite ás persoas INCREMENTAR O CONTROL SOBRE A SÚA SAÚDE, abarcando unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a BENEFICIAR E PROTEXER A SAÚDE E A CALIDADE DE VIDA INDIVIDUAIS" (*OMS, 2016*)

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Sede: Centro Universitario de Riazor (CUR), 2º andar, Tfno. 884014230
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
udc.saudable@udc.es

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ENTRA E DESCUBRE



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

FACEBOOK UDC SAUDABLE

<https://www.facebook.com/UDC.Saudable>

INSTAGRAM UDC SAUDABLE

<https://www.instagram.com/udc.saudable/>

#Hashtag-Etiquetas:

- #DiaUniSaludables (sen acento)
- #UDCSaudable
- #ComunidadeUDC
- #UDC
- #unisaludables
- #unipromociónsalud (con acento)
- #somosunisaludables

Estratexia para facer máis visible a Promoción de Saúde Universitaria nas diferentes redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter).

Recoméndase a súa utilización durante o VIII Outubro UDC Saudable, moi especialmente o día 5 de outubro de 2022, día nacional das universidades saudables.



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

